

con il Patrocinio di



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI
COMITATO REGIONALE
VENETO

SPORT e DISABILITÀ:

*il gusto della sfida
è cibo per la mente*

**sabato
4 NOVEMBRE**

dalle ore 20.00

**CENA NUTRACEUTICA
con ricchissimo buffet
dello chef Sandro
LOCANDA RISTORANTE PEPE NERO**

I proventi della cena verranno donati
all'associazione Brain power **per l'acquisto
di un dualski**, una speciale attrezzatura
che consente a persone para e tetraplegiche di sciare.

Una piacevole occasione per gustare un'ottima cena,
parlare di **buone abitudini alimentari**
e condividere la **passione per lo sport e la montagna.**

Costo della serata 60,00 euro

*fa che il cibo sia la tua medicina
Ippocrate*

**Per prenotazioni Patrizia
Ristorante Pepe Nero - tel 049 8935572
Via Guglielmo Marconi, 26
35027 NOVENTA PADOVANA - PD**

PEPE NERO
locanda ristorante



www.vittorecosta.it.



PAOLA C.



Brain power

& SKI CENTER

Contribuite alla nostra sfida
Associazione Sportiva Dilettantistica Brainpower
IBAN: IT97 H084 5236 0800 6900 0081 711



LE PIETANZE A BUFFET

La boule di mandorle

La boule di noci

Tramezzini con crema di tonno e fagioli cannellini

Tramezzini con i germogli e la "finta" maionese

Crostini di polenta taragna con le sarde sotto sale

Crostini integrali con salsa guacamole

Crostini integrali con salmone affumicato

Trionfo di grana padano

Cucchiaini di carpaccio di branzino, orata, pesce spada e tonno

Bicchierini di pinzimonio

Crostini con pesto di rucola e mandorle

•

Insalata di finocchi, avocado, basilico, mela verde e olive taggiasche

Insalata russa casalinga senza uova

Insalata belga con noci e pesche

Insalata di ceci con zucca e radicchio trevigiano

Insalata di quinoa e verdure padellate

Insalata di orzo con carciofi, prezzemolo e feta greca

Finto cous cous di cavolfiori

Insalata di crucifere

Insalata di viola, mango e papaya

Crocchette di lenticchie con salsa allo yogurt ed erba cipollina

Rotolini vegetariani

Zucca agli aromi

Carciofi in tegame con aglio e prezzemolo

Bicchierinj di avocado e gamberi

Gamberoni alla catalana

Polpettine vegetariane con quinoa

Millefoglie di alici con pomodorini, basilico e frisella

Salmone al vapore

Sarde al forno con panure

Calamari alla griglia

Seppioline alla griglia

Insalata calda di piovra, sedano e patate

Tonno scottato in crosta di sesamo

Sformatino di avocado e sgombro

Fagioli in insalata

Piselli in "tecia"

Spinacini spadellati

Burger di quinoa

•

Ravioli integrali ripieni di tofu, erbette e noce moscata in salsa di noci

Pennette integrali con melanzane e mandorle

Riso integrale mantecato alla zucca con semi di zucca e papavero

Lasagnette integrali con alici fresche e zeste di limone

•

Trionfo di frutta di stagione con melograno e frutti di bosco

Il "grosso pezzo di cioccolato"

Biscotti al caffè

Torta cioccolato e pere

Crostata di mele

Maffin integrali al cocco

Torta paradiso con marmellata di arance

Tartellette alle marmellate

Cantucci della salute

Saccottini dolci

Nutella dei "Magnifici"

Baci di Marco

Tiramisù al cioccolato fondente

LE BEVANDE

Acqua, The verde, Tisana allo zenzero, Estratti di frutta, Vino bianco biologico, Vino rosso biologico

PANE E CONDIMENTI

Pane di segale, pane di miglio, pane ai cereali, crackers misti e grissini misti